

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по ОГСЭ.05 Физическая культура
(4 курс, 7 семестр 2025-2026 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу
юноши; девушки на скамейке.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 25 раз. Девушки 6 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 8 раз.
5	Юноши 35 раз. Девушки 10 раз.

Задание №2

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 15,20 мин. Девушки 11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки 11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. Девушки 10,50 мин.

Задание №3

Продемонстрировать упражнения для развития активной гибкости.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 12 упражнений.
4	Продемонстрировано 8 упражнений.
3	Продемонстрировано 6 упражнений.

Задание №4

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 10 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 15 раз. Девушки 30 сек.

Перечень практических заданий: Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

Задание №2

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки 30 сек.

Задание №3

Прыжок в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.